

郭世芳 [增訂版]

# 癌症治療 ~全記錄~



中西醫整合治療名醫

郭世芳 著

晨星出版

## 癌症依然還是一種慢性病

這麼多年來我依然不喜歡稱呼「癌症」這個字眼，避免很多人會談癌色變，通常我稱之為「腫瘤」，雖然這樣稱呼並不太正確，因為腫瘤還分為惡性與良性腫瘤，其實那也只是病理學上和細胞行為的表現不同而已。

對中醫學而言，會發生腫瘤的體質基本上是類似的，在治療及調理腫瘤體質時，患者的態度常常居於一個很重要的位置，有時甚至比醫師的處置更重要，因此如何透過適當的解說讓患者正確明白目前所面臨的診斷，而不致太過於恐慌，是很重要的一件課題。

我由於有中西醫學的整合訓練，讓患者問起問題可以「肆無忌憚」，從西醫的診斷治療到中醫的體質調理、從中醫的腫瘤治療到琳瑯滿目的保健食品、成藥、抗癌青草藥；因為網路時代資訊取得容易，也因網路資料有些未經查證而有些誤區，因此配合雅琦主編和錦雲編輯的邀請，在五年前將這本腫瘤中西醫調理治療的觀念出書，由於腫瘤治療日新月異，所以書也應該配合改版，只是臨床門診業務繁忙，我又生性疏懶，終於現在能夠改版付梓。

當初在西醫內科所學的是一般內科和過敏免疫風濕科，所以在轉執業至中醫部做中醫的腫瘤調理時也會參酌免疫學的觀念，因為惡性腫瘤的生成本來就是一連串免疫監督能力失常的結果，因此如何提升病友的免疫監督能力是很重要的，這與中醫的「脾胃為後天之本」、「久病必瘵」、「邪之所湊，其氣必虛」等觀念是不謀而合的。

而之前所做過的癌症患者證型研究也發現：癌症患者的中醫氣虛症發生比率和正常族群比較是 67% 比上 25%，血瘀證型在癌症患者的發生率和正常族群比較更是 81% 與 21%，因此在使用中醫藥抗腫瘤的同時，運用中醫理論調理脾胃氣機升降、補氣活血是很重要的。

之前在醫院與血液腫瘤科、放射腫瘤科合作成立「腫瘤中醫調理門診」之後獲致了不錯的成果，每當患者在中西合作治療調理下慢慢恢復健康，也重新啟動快樂而養生的人生，就是整個團隊成員莫大的喜悅，也因為一路相伴，更覺得和病友以及病友家屬間的關係比一般醫病關係更特別，就像戰友和同胞的感覺。

改版內容在原本治療的總則和各腫瘤別的專章：包括乳癌、肺癌、肝癌、大腸癌、頭頸部瘤、子宮頸癌、胃食道癌、淋巴瘤、白血病等內容作一些更新，再額外加上一個新章節「胰臟癌」，配合診間故事的介紹、西醫和中醫的治療觀念，以及食療和預防教室，希望能對病友們有所幫忙。

要感謝的人很多：包括長期鼓勵指導我的師長、診所的工作夥伴、合作科別的醫師同胞、還有長期在門診相會的所有戰友們，謝謝大家的認同與鼓勵；在此更想把此書獻給養育我的父親和在西方極樂的母親，還有我摯愛的家人。



謹識於台南郭世芳中醫診所

2017年6月

# Contents

- 改版自序…3

癌症依然還是一種慢性病…3

## 第一篇

### 面對癌症，中醫可以幫你什麼忙？

正確認識中醫藥抗癌…16

中西醫結合治療的好處…16

- 中醫可以幫你的事

腫瘤患者該怎麼吃？…19

- 五大飲食原則

如何從飲食上遠離癌症…22

- 防癌蔬菜
- 防癌藥茶
- 防癌藥膳

癌症患者的心理治療…26

正向面對，逆向思考…27

支持，是最好的治療…27

安寧病患的中醫照護…29

癌症病患究竟要不要吃保健食品？…32

## 第二篇

# 抗癌，要加上中醫體質調理才完整

## 乳癌

### ● 診間對話…37

用「笑」面對「乳癌」人生…37

別讓乳癌成為女性的殺手！…39

害羞只會延誤病情！…39

需小心病症轉移…40

### ● 中西醫整合治療…41

先以西醫做好化療與手術…41

- 搭配藥物，達到術後控制效果

在以中醫輔助治療…42

- 多吃何首烏、西洋參，改善術後貧血

乳癌的食療與保健…44

- 追蹤期的食療

### ● 預防教室…47

- 有家族病史的人，更要小心



Star

Ming

## 肺癌

- 診間對話...49

夫妻同心，勇敢抗肺癌...49

肺癌不見得是抽菸人的專利！...51

定期照胸部 X 光...51

- 小心固定點腰痛

- 中西醫整合治療...53

西醫可以手術就別拖延...53

- 新化療配方及標靶藥物抑癌效果不錯  
以中藥補氣，減輕過敏反應...54

肺癌的食療與保健...55

- 預防教室...57

- 戒菸、照 X 光、勤運動

## 肝癌

- 診間對話...59

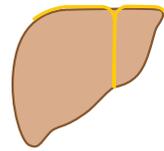
肝癌的故事永遠說不完.....59

酒精、黃麴毒素，是強力的致癌物！...62

- 慢性肝炎必須長期規則追蹤

- 中西醫整合治療...64

以西醫手術治療延長存活率...64



正確做中醫治療，不要誤信偏方…65

肝癌的食療與保健…67

● 預防教室…69

- 控制體重、規律作息

## 大腸癌

● 診間對話…71

在抗大腸癌的路上，保持健康向前…71

飲食習慣是致癌的主因！…73

- 大便出血、體重減輕是主要症狀

● 中西醫整合治療…75

以西醫保留肛門的手術為優先考量…75

- 併服截瘤達要注意皮膚龜裂問題
- 放療的副作用中醫調理可以緩解
- 自費標靶藥物費用昂貴

再以中醫六君子湯與甘露飲調理體質…76

結腸直腸癌的食療與保健…78

● 預防教室…80

- 開水喝得夠，天天吃蔬果，定時上廁所





## 頭頸部腫瘤

### ● 診間對話...83

千萬別放棄對放療敏感的頭頸部腫瘤.....83

遠離菸和檳榔，可以避免致癌...85

- 不明的分泌物及斑點都要小心

### ● 中西醫整合治療...87

西醫術後需努力復健、定期追蹤...87

中藥泡茶飲用、漱口...88

頭頸部癌的食療與保健...90

### ● 預防教室...91

- 少吃醃漬、燒烤食物

## 子宮頸癌

### ● 診間對話...93

不是只有腫瘤才重要.....93

病毒感染是發病的主要原因！...95

- 早期症狀不明顯，抹片檢查更重要

### ● 中西醫整合治療...97

西醫治療並不一定要拿掉子宮...97

- 初期的子宮頸癌有較好的療效

中醫調理可維持體力，活血通絡...98



## 子宮頸癌的食療與保健…99

- 化療時必須食療加穴道按摩
- 放療時加食療利尿消炎
- 術後：三仁通便茶解決排便問題

## ● 預防教室…102

定期做好抹片檢查…102

胡蘿蔔素和維生素 C 可預防病毒感染…103

## 胃癌

### ● 診間對話…105

永遠無法完成的夢…105

少接觸致癌食物，可避免胃癌發生…107

- 飲食不節，氣機失調
- 吞嚥困難是食道癌最初的症狀
- 胃癌和消化道潰瘍易混淆，要特別小心

### ● 中西醫整合治療…110

西醫早期胃癌手術治療存活率達八、九成…110

- 無法忍受化放療可試著用標靶藥物
- 食療和中藥可緩解化放療副作用

中醫「辛」味藥物化痰降氣…111

- 用藥前一定要經醫師診斷

胃、食道癌的食療與保健…114



- 術後不要吃過熱的食物
- 術後少用甜食、少量多餐
- **預防教室**…117
  - 抗氧化食物可以預防胃、食道腫瘤
  - 胃發炎可以多吃木耳、海藻

## 淋巴癌

- **診間對話**…119

怎麼會是淋巴瘤？…119

免疫系統出問題…121

- 淋巴結腫脹、不明原因體重減輕

- **中西醫整合治療**…123

西醫化療合併放療提升存活率…123

中醫不宜亂用偏方，善用理氣及軟堅藥物…125

- 加強消化功能，減少白血球下降

淋巴癌的食療與保健…127

- 避免慢性過度疲勞與上火
- 補充蛋白質和鐵
- 理氣生血的中藥能減少噁心嘔吐

- **預防教室**…129

- 多吃白木耳及海藻、昆布有助對抗淋巴瘤



## 白血病

### ● 診間對話…131

每次化療都是一次挑戰…131

造血器官異常是致癌的主因！…134

- 不明原因發燒、不正常出血

### ● 中西醫整合治療…136

西醫引導治療可達五成緩解率…136

中醫可應用補氣滋陰清熱穩定體質…137

白血病的食療與保健…139

- 血球低下時所有食物都要煮熟，避免生食
- 黑糖薑茶可緩解嘔吐

### ● 預防教室…141

- 別疏忽疲倦帶來的身體傷害



## 胰臟癌

### ● 診間對話…143

深藏不露的沉默殺手…143

胰臟長腫瘤一定是惡性的嗎？…146

- 胰臟癌和飲食
- 吸菸與胰臟癌
- 糖尿病與胰臟癌的關係是什麼？



● **中西醫整合治療**...148

西醫的早期發現手術治療是關鍵...148

以中醫補氣調整腸胃功能為主，抗癌中藥為輔...150

- 中醫心理輔導
- 中醫癌痛處理

**胰臟癌的食療與保健**...152

- 避免高脂肪、高糖食物，養成規律飲食習慣
- 良好的腸胃功能是治療的決勝因素

● **預防教室**...155

- 胰臟癌的形成具有多因素，預防也要各點突破
- 肥胖、抽菸、醃製物是誘發胰臟癌的原因嗎？
- 暴飲暴食也會罹患胰臟癌嗎？
- 甜食會增高胰臟癌的風險嗎？
- 定期追蹤、調和情緒

---

# 正確認識 中醫藥抗癌

---

很多人遇到醫師初告知腫瘤診斷時，第一個反應常常是震驚而且久久不能自己，雖然這是每個人都幾乎會有的情緒反應，但是我們希望過程不要太久，因為隨之而來的常是手術或者一連串的化療或放療，我們必須趕緊正向面對，好好和醫師溝通可能的治療方向。

在支持療法方面，中醫藥對於體質改善的效果已是不爭的事實，在許多方面都能對患者提供非常大而有用的幫助。雖然中藥的抗癌作用有許多成功的案例，但是中醫強調體質的差異、辨證論治，如果你相信中醫藥就不能未經醫師診斷而亂服，一般流傳的偏方絕非適合每一個人，而且其藥理作用都有待進一步的科學驗證，希望能從老祖先的智慧經驗中造福更多的患者。尤其是同時併用西醫化療和偏方時更是危險。

## ▲ 中西醫結合治療的好處

我們可以透過中西醫結合的治療方式，將原本患者化療常出現的不適，以及放療中常出現的口瘡等症狀減到最低，讓患者能順利完成整個療程，發揮放化療的最大療效，才能更有信心迎向下一項治療的

挑戰，中醫的體質調理與調節免疫力，可以提高患者的生活品質、增加存活率與存活時間，而完整的西醫追蹤檢查，讓醫師群與患者更能掌握住病情，做出最好的治療計畫。

## ● 中醫可以幫你的事

癌症治療過程中會有下列幾種副作用，正是中醫藥能發揮減輕與預防的功用。

### 1. 體重減輕、惡病質

症狀是消化功能障礙、體質消瘦、乏力、貧血及機體功能衰弱。臨床顯示中藥對增加和穩定體重、改善食慾以及活動能力指數的提高具有相當療效，可改善惡病質狀態以提高生活質量。

### 2. 化療時骨髓抑制所造成的白血球低下

白血球低下不但增加患者感染的危險，也使得患者的療程中斷，是病人與醫師都不願意見到的問題，而中醫透過常用的四君子湯系列，常可以避免血球降低。

### 3. 化療時食慾不振、噁心、嘔吐、掉髮

這是患者在療程中常出現的不適症狀，也是會讓患者對下一階段的療程產生畏懼，中醫可透過調理胃氣的方式改善嘔惡納呆；也可用當歸、雞血藤等糾正脫髮，讓患者更有信心接受其他的治療。

### 4. 放療時口瘡、口腔炎、肺炎、腸胃問題等

中醫常用金銀花、生石膏等改善炎症反應；有些中藥富含微量元素，可有效清除自由基，減輕放射性損傷，促進癒合。

---

# 腫瘤患者 該怎麼吃？

---

合理而營養的飲食是腫瘤病人康復的保證。也是除了藥物之外的重要調理原則。惡性腫瘤屬於消耗性疾病，患者普遍存在營養不足或營養不良的問題，因此，增進食慾、加強營養，對腫瘤患者的康復顯得十分重要，太多的忌口其實弊多於利，在不違反患者體質及辨證原則下，應該盡量讓食物多樣化，多吃高蛋白、多維生素、低動物脂肪、易消化的食物以及新鮮水果、蔬菜，不吃陳舊變質或刺激性過強的東西，少吃燻、烤、醃泡、油炸、過鹹的食品，主食粗細糧搭配，以保證身體營養平衡，才能達到提高生活品質及身體免疫抗癌能力的最終目的。

此外，多吃深綠色及紫色蔬菜，例如十字花科的青花椰菜、高麗菜，可以讓身體偏鹼性，增強抗氧化及抗癌能力。

而食物烹調方式以清蒸、煮湯為主，避免炸、烤、醃製等方式，減少食物變質的機會，煎得太焦或反覆燉滷的食物應少吃。

另外，還可選用具有抗癌作用的食物，如香菇、山藥、豆漿、大蒜、洋蔥、蘿蔔、百合、薏仁、銀耳、黑木耳、蘆筍等。但乳癌患者尤其是雌激素受體陽性者建議少吃山藥、豆漿、蜂王乳、月見草膠囊以及其他含大豆異黃酮的保健食品或奶粉。

在藥物的選擇方面，中藥方面少吃當歸、四物湯、高麗人參，如果覺得疲倦，可以沖泡西洋參、黃耆、枸杞、紅棗、黑棗等；保健食品可視狀況適當攝取，但不應同時攝取太多種以避免交互作用，以及影響正餐食慾，若有其他保健食品疑問或想要自行服用偏方應先諮詢中醫師是否適用。



西洋參又叫花旗蔘、粉光蔘，在補氣之餘可兼有輕微清熱作用，適合腫瘤病友補氣。

## ● 五大飲食原則

腫瘤患者的**飲食 5 大原則**，做好下列這 5 大原則，對有效的控制腫瘤治療時的不適，一定大有幫助。

### 1. 不宜盲目忌口

常有流傳腫瘤患者對雞肉、雞蛋、海鮮都要忌口，其實是不合理的，實際上，雞肉能補元氣，凡身體虛弱、元氣不足的腫瘤病人都可以吃。而海鮮類含有豐富的蛋白質和微量元素，營養價值優於其他肉類，而且不少海產都有軟堅散結的作用。

應儘量保持每天充足而且良好品質的睡眠、適量但持之以恆的運動以及正向的情緒調整。

### 2. 化療病人的飲食調節

飲食調養的原則是高熱量、高蛋白、高維生素和適量的無機鹽。當患者出現噁心、嘔吐時，可少食多餐、進食時不要喝太多水，留待

兩餐中間再喝水。

### 3. 放療病人的飲食調節

放療期間會覺得火氣較大，因此飲食宜清淡但需有豐富的營養，少吃辛辣、油炸、燒烤類的食物，頭頸部放療者要特別注意口腔的清潔。

### 4. 依據個人體質調整飲食

即辨証飲食，根據體質的寒熱屬性選擇食品，如患者屬寒性體質為主，則應少吃寒性食物，如白菜、莧菜、竹筍、黃瓜、苦瓜、梨、西瓜、硬柿子、橘子等；如患者屬於陰虛內熱的體質，則應少吃羊肉、辣椒、烤物、榴連、芒果等熱性食品；如患者脾胃能力差者，則應忌食粘、冷、滑、膩之食品，如銀耳、冰水、糯米類等。

### 5. 依腫瘤病種調節飲食

依腫瘤病種調節飲食是腫瘤患者飲食的重要原則之一。

像是胃癌患者忌食燻炙食品、刺激性調味料等；食道癌患者忌食過熱飲料、酒等；肝癌患者應忌食硬、油炸、刺激性食品和酒；乳癌患者，少吃刺激性食物，忌過油膩食物及酒；腸癌患者忌酒、加工食物，油膩食物；肺癌患者忌菸酒、刺激性食物；腎癌患者少吃羊肉、鹹食、酒及辛辣食品；前列腺癌忌食含雄激素的食物，如海馬、鹿茸、韭菜及韭花；膽囊癌則忌食高脂肪、酒及油炸食品，並且避免暴飲暴食。

---

# 癌症病患究竟 要不要吃保健食品？

---

「保健食品」是我在門診時最常被詢問的問題之一，一般而言，保健食品來源可以從親朋好友贈送，到家屬上網搜尋，直銷或電視廣告或是書以及報章雜誌的介紹，琳瑯滿目，常常連病友自己都搞不懂自己吃了哪些東西？面對這種狀況，我往往會請病友在下次回診時，將正在服用或想服用的保健食品帶來，結果通常都會令我驚訝。

原來，報章雜誌常講全球保健食品的市場每年有上千億美元的銷售，真的所言不假，不過保健食品還是必須看個人體質來吃，亂吃或多吃，對身體不但沒有好處，有時反而還會造成身體的負擔。

所謂的保健食品大致上可分成中藥類、真菌類、營養蛋白類、維生素類、食物類。大部份價格不菲，對經濟狀況佳的家庭可能還好，但對一般家庭可能會覺得吃力，所以一般我的建議原則是：除非經濟狀況真的沒問題或時常中樂透，否則食物有的可以取代的部分就盡量以食物補充為主，如果要使用保健食品，同時間除中西藥外，選擇以一到兩種為原則，如果都不吃也無所謂，因為由合格的中醫師開出的處方本身就是一個針對個人體質打造的健康食品，再配合多喝水運動流汗、二便通暢，這樣排毒的途徑暢通，又可以減少肝腎的負擔。

一般中藥類很多都是生技公司的產品，部分都有經過實驗室的細

胞實驗或是動物實驗證實具抗癌效果，例如人參皂苷、香茅醇複方、宿健 100、達瑪烷等，這些產品通常價位較高，但藥性並不寒涼，化療期間是可以併服的，但反過來說，因為放療期間體質較容易有熱象，這些東西就比較不適合或是應該減量服用，很多人在喝的安迪湯也是如此，因為其中有黃耆，在放療時也是比較不合適的，但可以用西洋參、絞股藍來取代。

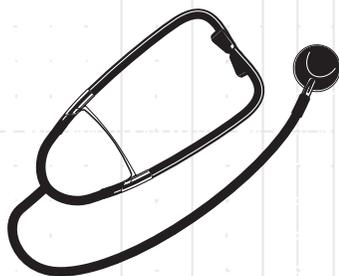
真菌類也是常用保健食品的大宗，包括冬蟲夏草、靈芝、牛樟芝、桑黃、巴西磨菇等，這類產品不管是煎煮的飲片食材或是膠囊包裝，單價也都很高，但就中醫而言，其藥性多為補氣作用不會太燥，於化放療時都可以服用，但同樣是真菌類就不需要併服，常有人又吃靈芝又服巴西磨菇，兩者都是真菌類重複就太浪費錢了，如果基於經濟考量，其實真菌類還有個好東西，就是黑木耳和白木耳，黑木耳可以補氣，適合化療；白木耳可以滋潤，適合放療，常吃的效果其實也很好。

## 第二篇

# 抗癌，要加上 中醫體質調理才完整

---

- 乳癌
- 肺癌
- 肝癌
- 大腸癌
- 頭頸部癌
- 子宮頸癌
- 胃癌
- 淋巴癌
- 血癌
- 胰臟癌

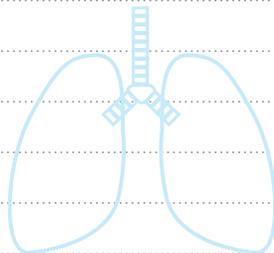




# 肺癌

## 肺癌早期症狀須知

1. 咳嗽，多為刺激性咳嗽。
2. 間斷性反覆少量血痰，或痰中帶血絲。此外，還出現胸背痛、胸悶、發熱等症狀。
3. 胸悶胸痛，一般症狀輕，定位模糊。若當癌瘤侵及胸膜、胸壁時，疼痛會加劇，定位較為明確。
4. 氣促，癌瘤阻塞所致的肺炎、肺塌陷、惡性胸腔積液、彌漫性肺泡病變等均可引起。
5. 發熱，阻塞性肺炎或癌性毒素所致。



 診間對話

## 夫妻同心，勇敢抗肺癌

在抗癌的路上，家人的扶持是很重要的成功因素之一，阿慶兄就是一個明顯的例子。

不抽菸也不喝酒的他，在一聽到是肺腺癌三期末的診斷時，也曾埋怨為何老天要開這種玩笑，我告訴他：「癌症不是專挑壞人下手，癌症只喜歡趁我們不注意自己的身體時，慢慢的轉變、形成，如果你長期處於疲倦、過勞、壓力下，都會讓身體細胞處於一個緊張的狀態，讓自己對DNA複製錯亂的清除能力下降，導致突變的產生最後癌變，不過現在既然診斷已經明確，就應該好好想想，現階段要如何做才是對自己最好！」我解說時只見阿慶嫂在一旁急忙附和我的說法，顯然這問題已經困擾他們夫婦倆許久，從他們夫妻的互動來看，可以感受他倆的感情極好，於是我鼓勵原本不運動的他，夫妻倆每天一起去散步半小時，保持體能狀況，為長期抗癌作準備。

由於阿慶兄的腫瘤位置緊貼著右肺動脈無法手術，西醫考慮先做化療，中醫則盡量幫助調整腸胃功能，雖然療程中還是有噁心感，但阿慶兄的體重保持的不錯，還笑著跟我說：「現在每天都很享受傍晚時分的兩人散步運動，感覺我的體能似乎變好了些，而且朋友們也都說我看起來不像是正在做化療的人，更重要的是我們夫妻倆有更多的時間閒聊相處……」

說到這裡，阿慶兄話意有點傷感，突然問我說：「郭醫師，你說



我還可以活多久呢？」

看著眼眶泛紅的這一對老夫妻，我整理了一下情緒，很肯定的告訴他：「別擔心！只要你把體力保持好，腫瘤就會怕你的！」

阿慶兄的療程持續進行，而且體能和體重保持的不錯，倒是阿慶嫂忙進忙出整個人瘦了一圈，腰痠背痛、失眠等毛病樣樣都來，後來兩個人乾脆一起看診調理，症狀才慢慢改善。

兩個月的時間過去了，追蹤的胸部X光看起來腫塊沒有變小，也沒有變大，阿慶兄自己也苦笑道：「它好像睡著了！」我鼓勵他：「至少在目前的治療架構下，腫瘤是穩定被控制了，你應該不用太怕它了！」

在胸腔內科醫師的建議下，阿慶兄改用治療肺癌的標靶藥物——艾瑞莎來治療，雖然臉上開始冒出了一堆痘瘡，但他卻高興得很，因為我之前就有告訴過他，使用標靶藥物後，若有長痘痘的反應，表示是有效，這也使得他每次門診時，總會興奮地拉著我，跟我說他哪裡又長青春痘了，吃藥也吃得更起勁。

慢慢地，隨著追蹤時間的拉長，阿慶兄顯得更有信心，也更珍惜跟老婆相處的時間，體重還上升到需要我盯他體重的程度。半年後的電腦斷層追蹤，我們很興奮地發現腫瘤縮小了三分之一左右，腫瘤指數CEA也下降到接近正常值，我解說著螢幕上的影像變化，望著他們夫妻倆高興的神情，心裡也感染了他們的快樂……

三年多過去了，現在阿慶兄腫瘤指數一直保持在正常範圍，夫妻倆還是每天傍晚準時散步聊天，臉上還是長著讓他感覺青春的青春痘，所不同的是，我知道他已經不再怕腫瘤了……

## 肺癌不見得是抽菸人的專利！

一般所說的肺癌，包含了肺、支氣管及氣管惡性腫瘤，根據民國96年統計，肺癌發生個案數占全部惡性腫瘤發生個案數的11.96%，發生率的排名於男性為第3位、女性為第3位；96年因肺癌死亡人數占全部惡性腫瘤死亡人數的19.83%。死亡率的排名男性為第2位，僅次於肝癌，女性則為第1位。

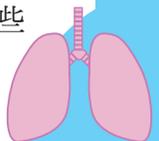
肺癌好發年齡為45～75歲，而且發病率逐年攀升當中，一般認為肺癌的發生與空氣污染、抽菸、吸二手菸、石棉吸入等脫不了關係，而且由於肺癌的初期發生較為隱匿，不太容易察覺，常常在侵犯並轉移之後才被診斷出來，因此治療上更為棘手，且嚴重威脅到生命安全。

肺癌早期症狀可以是咳嗽、胸痛、氣短、痰中帶血、反覆肺炎、體重下降，甚至常見骨頭轉移，腰痛表現者，一般而言，早期肺癌的5年存活率常可達6成以上，一旦到達第四期的肺癌，其5年存活率則會驟降到5%以下，因此，早期發現、早期治療是最好的。

中醫稱肺癌為「肺積」、「息賁」，認為肺癌的產生多為「七情」所傷，臟腑陰陽失衡，體內正氣不足，導致人體免疫力下降，加上肺部反覆感受外邪、風寒與痰飲，瘀血積聚，最後形成腫瘤。換句話說，情緒失衡與本身的免疫狀態是中醫認為致病的重要原因，事實上，在治療時這兩者也扮演著重要角色。

## 定期照胸部 X 光

肺癌的初期症狀不具有特異性，通常是像咳嗽、輕微胸痛，有些



出現咳血、聲音沙啞、喘等，甚至有些人是完全沒有症狀。

一般建議咳嗽治療一、兩個月無效就應該照個胸部 X 光看看，最好是正面和側面一起照較具有參考價值，像是高危險群例如老菸槍、炒菜多油煙的媽媽們、工作環境空氣不佳的人，更應該要每年追蹤一次比較安全，因為有些人可能會在健檢 X 光發現異常才知道有問題。

由於煙會提高肺癌的發生率 10 倍以上，而且與鱗狀細胞肺癌直接相關是已經被確認的事，雖然有人認為胸部 X 光對於小病灶的誤診率高，但是畢竟輻射量較小，作為篩檢和規則追蹤還是比較合宜的。

如果家裡有個老菸槍的爸爸，應該趁每年父親節或生日，勸他去做個胸部 X 光檢查，因為幾乎所有的癌症都一樣，都是早期發現比較好治療的。肺癌也是一樣，如果 X 光異常，就能及早進一步留痰液做細胞學檢查或排電腦斷層，但如果要確定細胞病理型態，則還必須靠支氣管鏡檢查或電腦定位切片取得檢體檢驗。

## ■ 小心固定點腰痛

肺癌細胞可分成小細胞和非小細胞，非小細胞又可分成鱗狀細胞和腺瘤還有其他類型，其治療和預後是不太一樣的。

有少數情況可能會以轉移性症狀來表現，例如腰椎的疼痛或是肋膜積水的喘促，甚至會有骨轉移造成高血鈣出現便秘症狀，因此如果有固定點的腰痛到處求醫無效時，也要小心做進一步檢查。

肺部同時也是其他許多腫瘤轉移的好發部位，例如乳癌、大腸癌、卵巢癌、前列腺癌、骨癌和惡性肉瘤等，這些在腫瘤的追蹤上都是不可或缺的。

## 西醫可以手術就別拖延

手術是肺癌第一優先的治療，能手術切除的腫瘤往往有最佳的預後，即使是單一顆轉移性的肺部腫塊也是如此，如果醫師告訴你可以手術，只要體能狀況許可千萬別猶豫，因為肺部腫塊的成長有時是以月計算，多拖一個月就有可能會讓期數後退而無法手術。

### ■ 新化療配方及標靶藥物抑癌效果不錯

無法手術時化療或合併化放療是可以選擇利用的，其實現在肺癌的藥物治療選擇相當多樣化，很多化療處方或標靶藥物都有很好的抑癌效果，再加上用中醫藥調整體質，減低治療時的不適感覺，使癌症得到控制且長期追蹤的案例很多，所以千萬不要輕言放棄。打起精神抗癌到底，要注意的是常追蹤，並且和負責醫師討論療效的溝通，有必要時更換治療藥物。

一般化療常使用的藥物為健擇和鉑類或紫杉醇等化學藥物，所以嘔吐、噁心感是最常見的副作用，化療後也常會有胸中熱的感覺，可以用中藥來調整腸胃症狀；標靶藥物最常見的有艾瑞莎（Iressa）或是得舒緩（Tarceva），也常常會有不錯的效果，兩者共同的副作用是皮膚疹、口腔粘膜潰瘍，甚至會出現嚴重的過敏反應，但也有結果顯示有過敏反應的患者，常常會有不錯的抑癌效果，因此如何減少皮膚及口腔的不適也就成為中醫調理的作用點。

由於小細胞肺癌的限制型與擴張型預後相差很多，有時會進行預



防性全腦放射治療，但如果有其他骨骼轉移當然也必須放療，放療可能會引起頭痛、嘔吐、放射性肺炎等，頭部放射時可能會併用類固醇來降低不適，這時候不要害怕類固醇的副作用而不敢吃，治療期間還是建議服用，可以讓療程更舒適平順。

## 以中藥補氣，減輕過敏反應

中醫對肺癌的機轉認為主要是造成肺氣失於宣發肅降，氣滯痰核結聚，類似古時候的「息賁」病，所以調理上著重在理氣、補氣、降氣化痰、活血化瘀，當然必須配合臨床治療的不同階段而有所不同，比如化療期間著重腸胃道的調理，以配合降氣化痰為主，噁心、嘔吐可用黑糖薑茶，藥物可選用西洋蔘、旋覆花、白芥子、漏蘆等；如果有咳血時，必須小心減少咳嗽次數，在藥物上可以選用仙鶴草、側柏葉、花生衣，可以搭配煮花生湯、蓮藕茶幫助止血；肋膜有積水時可以重用西洋參加黃耆補氣行水。

標靶藥物治療時黏膜部位容易發紅、乾，皮膚容易長疹子，這種時候中醫的調理會加重養陰、清血熱的藥物如石斛、山藥、生地黃、牡丹皮、麥門冬、玄參等，可以搭配西洋參絞股藍茶（西洋參、絞股藍各3錢布包，用1000CC水煮開）。

放療時一樣要注意養陰清熱，所以會以類似標靶治療時的調養，只是放療的熱會偏向上部（中醫稱為上焦）、氣分的熱，所以會多加



黃耆、山藥

黃耆與山藥是很好補氣又可以利水的藥物，有別於西藥利尿劑的使用

菊花、薄荷、桑葉、石膏等。

肺癌的患者多表現氣不足、易喘，所以多走動練氣是很重要的，不是特別口渴的人可以常用西洋參、黃耆來保養，如果口乾舌燥的人可以加上山藥、百合、天花粉等，希望每天至少有 30 分鐘的走動，可以訓練肺活量，保持基本的體力。

## 肺癌的食療與保健

### 補充三高：高熱量、高維生素、高蛋白

- **黑糖薑茶**：化療時的食療一樣要注意高熱量、高維生素、高蛋白，避免體力衰退、體重下降而影響療程，如果噁心、嘔吐時一樣可以泡黑糖薑茶，飲食三餐可以多放些薑絲，有開胃止嘔的效果。
- **咳嗽**可以分成熱咳、寒咳、燥咳來注意飲食，中醫將無痰而有聲稱為咳，無聲而有痰稱為嗽，有痰有聲謂之咳嗽。如果咳嗽痰黃量多、喉嚨痛，呼氣也覺得熱熱的這樣就是熱咳，飲食上可以放心多吃梨子、海蜇皮、荸薺、絲瓜等幫助清痰熱的食物，至於其他種類的咳嗽，則可以用以下的兩道食療方式緩解。
- **陳皮茶**：如果咳嗽痰白或者成泡沫狀，痰癢咳不停，喉嚨不痛那就是已經變成寒咳，也就是冷咳，以上的食物剛好變成禁忌，也要少吃瓜果類及冰冷食物，藥物上也應該少吃化痰藥，否則痰會越來越多，食物可以多吃芥菜、熱杏仁茶，或者到蜜餞行買點陳皮來泡茶，可以較快改善症狀。



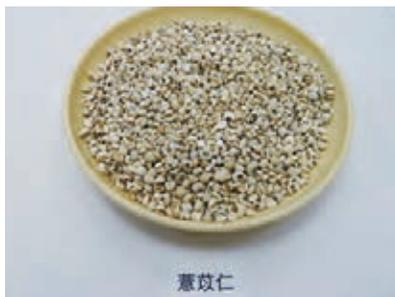
- **水梨燉白木耳**：如果乾咳無痰、頻頻乾咳、口乾、喉嚨乾，可能是燥性的咳嗽，那中醫講的「肺燥」，原則上要禁忌辣椒、烤炸食物，也不可以用黃耆補氣，這時候應該多喝水，可以用水梨燉白木耳當甜湯喝，也可以煮冰糖花生湯，都有潤肺止咳的功效。



水梨生用清肺熱，燉煮之後減少寒性，有很好的潤肺效果

### 多喝水、注意體力的補充

- **安迪湯加減**：放療時的食療也要注意營養，蛋白質攝取要夠，想辦法多喝水，如果出現咳嗽可以像前述方法處理，合併放療的可能會是熱咳和燥咳居多，放療時由於身體會出現熱象，所以不可以用太多補品或補藥，黃耆也是不適合的，常有病友喜歡泡「安迪湯」，這時候應該把黃耆改成西洋參比較不會上火。
- **木耳茶**：使用標靶藥物治療時常會口乾、皮膚長紅疹子，體質會偏虛熱和肺熱，飲食原則會類似放療時的注意事項，可以多吃木耳或煮木耳茶，不管是黑木耳或白木耳都可以，有滋潤和促進黏膜生長的作用。
- **西洋參絞股藍茶**：療程結束進入追蹤期時就不需要太多高熱量，體重應該保持標準範圍，飲食上可以多吃補氣食物，如黑木耳、胡蘿蔔、馬鈴薯、香菇、鰻魚等，補養肺氣不受外邪侵入，也可以多吃有防癌抗癌潛力的食物如薏苡仁、山防風（漏蘆）、蘆筍、薑黃（咖喱）等；如果持續服用標靶藥物的話可以多吃水梨燉白木耳，



薏苡仁



薏苡仁和蘆筍都是很好的抗癌食物，在大陸甚至有針劑或是濃縮膠囊上市

也可以泡西洋參絞股藍茶。

## ❤ 預防教室

### ■ 戒菸、照 X 光、勤運動

肺癌一般認為和油煙、吸菸、二手菸、空氣污染、石棉、焦油等相關，長時間處於這樣的環境中，將有高達 20 倍以上的致癌危險性，因此，平常應該盡量避免，同時最好能做足夠的防護措施，例如，每天辛苦為家人料理三餐的媽媽們，千萬記得做菜時少放點油，多用蒸、煮的方式，而且別忘了開抽油煙機；老菸槍自然就是戒菸，如果自己真的無法戒菸，可以求助醫院裡的戒菸門診。

以中醫而言除上述外，還要注意鍛鍊肺與脾胃的氣，多運動，由於肺與大腸是相表裏的關聯器官，肺又主管皮毛，因此養成良好排便習慣、保持運動排汗暢通，都是減少身體毒素蓄積的好方法；如果出現難治療的咳嗽、胸痛、咳血、體重減輕、疲倦、喘促等症狀，應該要及早就醫檢查。如果家裡有老菸槍的話，一定要記得三件事：最好是戒菸、固定照 X 光還有多出門做運動。

